

жение подтвердили результаты исследования профессиональной деятельности определенной категории военнослужащих.

Исходя из анализа данных проведенного исследования, нами сделаны выводы, что тенденция на увеличение количества упражнений специальной направленности сделана правильно. В дальнейшем нужно сосредоточить усилия на проведение исследования по определению взаимозависимости выполнения нормативов боевой подготовки с нормативами по физической подготовке военно-специального направления.

#### **Библиографический список**

1. Проміжний звіт «Формування професійних якостей майбутніх офіцерів різних військових спеціальностей засобами фізичної підготовки під час навчання у військових навчальних закладах». Шифр: «Взаємозв'язок». – Львів : АСВ, 2012. – 80 с.
2. Наставление по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском Флоте (НФП-97). – М. : Воениздат, 1987. – 319 с.
3. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-1997). – Київ : М-во оборони України, 1997. – 150 с.
4. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2009). – Київ: М-во оборони України, 2009. – 83 с.
5. Глазунов, С.І. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / С.І. Глазунов ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2003. – 20 с.

**УДК 355.233**

***А. К. Лушневский***  
***A. K. Lushnevski***

### **ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

### **FEATURES OF PERFECTION SHOOTING TECHNIQUE FROM A MAKAROV PISTOL BASED DEVELOPMENT OF SPECIFIC COORDINATION ABILITIES**

***Аннотация.** В статье исследована специфика координации движений при выполнении военнослужащими стрельбы из пистолета Макарова. Определены специфические координационные способности, проявляемые военнослужащими в процессе стрельбы из пистолета. Выявлена взаимосвязь между специфиче-*

*скими координационными способностями и ведущими механизмами управления движениями.*

*Summary.* This article is about of specifics coordination of movements at performance of firing from pistol by the military personnel. The specific coordination abilities are defined in the course of firing from pistol. The interrelation is revealed between specific coordination abilities and leading mechanisms of management of movements.

**Ключевые слова:** *военно-прикладная физическая подготовка, стрельба из штатного оружия, специфические координационные способности.*

**Keywords:** *military-applied physical training, shooting from organic weapons, specific coordination abilities.*

Развитие военно-прикладных видов спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь – важнейший системный компонент военно-прикладной физической подготовки военнослужащих [1]. К военно-прикладным видам спорта относят и стрельбу из штатного оружия, включающую в себя, в том числе, стрельбу из пистолета Макарова (далее – ПМ). Совершенствование техники стрельбы из штатного оружия позволяет повышать уровень боевой и профессионально-должностной подготовки военнослужащих, способствует совершенствованию умений военнослужащих вести стрельбу при выполнении задач в условиях боевых действий [2].

Производство меткого выстрела требует от военнослужащего выполнения определенных действий: принятия изготовки, прицеливания и осуществление выстрела (спуска курка). Эти элементы имеют глубокую взаимосвязь. Для меткого выстрела необходимо, прежде всего, обеспечить наибольшую неподвижность оружия. Изготовка стрелка должна придать наибольшую степень устойчивости и неподвижности всей системе «стрелок – оружие». Военнослужащий должен придать оружию строго определенное направление – навести его в цель. Это и достигается прицеливанием. Чтобы произвести выстрел, стрелок должен плавно, не смещая наведенное в цель оружие, нажать на спусковой крючок. Эффективное выполнение соответствующих действий требует от военнослужащих проявления специфических координационных способностей [3; 4]. Таким образом, совершенствование техники стрельбы из ПМ на основе развития специфических координационных способностей позволит повысить уровень профессиональной готовности военнослужащих.

Цель исследования – определить специфические координационные способности, проявляемые военнослужащими при выполнении стрельбы из ПМ и разработать методические положения, направленные на совершенствование процесса развития соответствующих специфических координационных способностей у военнослужащих.

Задачи исследования:

- 1) выявить специфику координационных действий при выполнении военнослужащими стрельбы из ПМ;
- 2) определить специфические координационные способности, проявляемые военнослужащими при выполнении стрельбы из ПМ;
- 3) выявить взаимосвязь между специфическими координационными способностями и ведущими механизмами управления движениями при осуществлении стрельбы из штатного оружия.

*Результаты исследований.* В результате анализа научно-методической литературы [4; 5; 6] установлено, что при выполнении разных двигательных действий у человека проявляются различные специфические координационные способности. При разработке методических положений, направленных на совершенствование техники двигательных действий на основе развития специфических координационных способностей, предпочтение отдается анализу и развитию определенной совокупности специфических координационных способностей [4; 5; 6] к: 1) ориентированию в пространстве; 2) равновесию; 3) ритму; 4) точному воспроизведению, дифференцированию, отмериванию и оцениванию пространственных, временных, пространственно-временных и динамических параметров; 5) перестроению; 6) произвольному расслаблению мышц; 7) согласованию движений; 8) вестибулярной устойчивости.

На первом этапе исследований названные выше специфические координационные способности конкретизированы с учетом специфики координации действий при выполнении военнослужащими стрельбы из штатного оружия.

1. Способность к ориентированию в пространстве – способность военнослужащего своевременно принимать модельную позу изготовки к стрельбе, правильно и своевременно ориентировать ее в пространстве.

2. Способность к равновесию – способность военнослужащего сохранять принятую и сориентированную в пространстве модельную позу изготовки к стрельбе в последующих действиях при выполнении стрельбы (в процессе прицеливания и спуска курка).

3. Способность к ритму – способность военнослужащего точно воспроизводить необходимый ритм стрельбы и адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями внешней среды и внутреннего состояния организма. При выполнении стрельбы из ПМ различают: а) чередование продолжительности прицеливания и спуска курка; б) количество вдохов-выдохов перед каждым спуском курка; в) скорость вдохов и выдохов и объем вдыхаемого и выдыхаемого воздуха перед каждым спуском курка.

4. Способность, основанная на проприоцептивной чувствительности – способность военнослужащих точно воспроизводить, дифференци-

ровать, отмеривать и оценивать пространственные, временные, пространственно-временные и динамические параметры стрельбы из ПМ.

5. Способность к быстрой перестройке двигательной деятельности (способность к перестроению) – способность военнослужащего в случае необходимости (при изменении внешних условий выполнения стрельбы и внутреннего состояния организма) быстро преобразовывать выработанные формы двигательных действий при принятии изготровки, прицеливании и осуществлении стрельбы.

6. Способность к произвольному расслаблению мышц – способность военнослужащего эффективно согласовывать и соразмерять напряжения и расслабления отдельных мышц во время стрельбы из ПМ.

7. Способность к согласованию движений – способность военнослужащего согласовывать движения во время принятия изготровки, прицеливания и осуществления выстрела (спуска курка), а также согласовывать действия между изготровкой и прицеливанием, прицеливанием и осуществлением выстрела (спуском курка).

8. Статокинетическую устойчивость (способность к вестибулярной устойчивости) – способность военнослужащего точно стабильно выполнять стрельбу из ПМ в условиях вестибулярных раздражений.

Используя метод экспертных оценок, определены специфические координационные способности, проявляемые военнослужащими при принятии изготровки, прицеливании и осуществлении выстрела в процессе выполнения стрельбы из ПМ, а также специфические координационные способности, проявляемые военнослужащими между названными составляющими стрельбы ПМ.

Результаты исследований представлены в таблице.

Таблица – Специфические координационные способности, проявляемые военнослужащими при выполнении стрельбы из ПМ

<b>Элементы упражнений и их взаимосвязь</b>	<b>Специфические координационные способности, проявляемые военнослужащими в процессе стрельбы из ПМ</b>
принятие позы изготровки	способность к ориентированию в пространстве; способности, основанные на проприоцептивной чувствительности; способность к перестроению; способность к согласованию движений; способность к вестибулярной устойчивости
прицеливание	способность к равновесию; способность к ритму; способности, основанные на проприоцептивной чувствительности; способность к перестроению; способности к согласованию движений; способность к вестибулярной устойчивости

Элементы упражнений и их взаимосвязь	Специфические координационные способности, проявляемые военнослужащими в процессе стрельбы из ПМ
осуществление выстрела (спуск курка)	способность к равновесию; способность к ритму; способности, основанные на проприоцептивной чувствительности; способность к перестроению; способность к согласованию движений; способность к вестибулярной устойчивости
взаимосвязь между принятием позы из-заготовки и прицеливанием	способность к согласованию движений
взаимосвязь между прицеливанием и осуществлением выстрела (спуском курка)	способность к согласованию движений

Экспериментальные данные [7–9] позволяют констатировать необходимость образования связей специфических координационных способностей с ведущими механизмами управления движениями, благодаря которым военнослужащий способен эффективно осуществлять стрельбу из ПМ. Выделены следующие механизмы управления движениями [10; 11]: стабилизирующие механизмы, жесткие механизмы, гибкие механизмы, следящие (контролирующие) механизмы.

На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы:

1. В результате анализа литературных источников установлено, что совершенствование техники стрельбы из ПМ позволяет повышать уровень профессионально-должностной подготовки военнослужащих, способствует совершенствованию умений военнослужащих вести стрельбу при выполнении задач в боевых условиях. Эффективное выполнение соответствующих действий требует от военнослужащих проявления специфических координационных способностей.

2. Развитие специфических координационных способностей, проявляемых военнослужащими при выполнении стрельбы из ПМ, целесообразно осуществлять на основе учета взаимосвязей механизмов управления движениями (стабилизирующих, жестких, гибких и следящих (контролирующих)), а также вклада соответствующих механизмов в реализацию двигательных действий. При совершенствовании техники стрельбы из ПМ на основе развития специфических координационных способностей целесообразно придерживаться определенного алгоритма, основанного на закономерностях построения движений: вначале осуществляется процесс со-

вершенствования стабилизирующих, затем жестких, в конце гибких механизмов при участии следящих (контролирующих механизмов).

3. Анализ экспериментальных исследований позволяет констатировать, что установление связей между координационными способностями, с одной стороны, и ведущими механизмами управления движениями, обеспечивающими реализацию элементов динамической осанки и управляющих движений, с другой, позволяет эффективно влиять на процесс обучения военнослужащих технике стрельбы из ПМ.

### **Библиографический список**

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах. – Минск : МО РБ, 2011. – 112 с.
2. Теория и организация физической подготовки войск : учебник для курсантов и слушателей военного ин-та физ. культуры / Л.А. Вейдер-Дубровин [и др.] ; под ред. Л.А. Вейдер-Дубровина. – 5-е изд. – СПб. : Военный дважды Краснознаменный ин-т физ. культуры, 1992, Ч. 1. – 342 с.
3. Спортивная стрельба : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. А.Я. Корха. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.
4. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
5. Бойченко, С.Д. Прикладные аспекты концепции координационных способностей в физическом воспитании молодежи / С.Д. Бойченко, В.В. Леонов, И.М. Дюмин // Современные проблемы физического воспитания студенческой молодежи и формирование здорового образа жизни : материалы респ. науч.-практ. конф. / Ин-т труд. и соц. отн. – Минск, 2003. – С. 32–33.
6. Михута, И.Ю. Повышение координационных способностей учащихся суворовских училищ на этапе начальной профессионально-прикладной физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И.Ю. Михута ; Белорус. гос. ун-т. физ. культуры. – Минск, 2013. – 25 с.
8. Бойченко, С.Д. Сетевые методы в специальной физической подготовке студентов специальных учебных заведений милиции / С.Д. Бойченко, В.В. Руденик, Д.Ю. Куриленок // Вес. полоцкого гос. ун-та. Сер. Е: пед. науки. – 2007. – № 11. – С. 85–90.
9. Руденик, В.В. Механизмы управления движениями спортсмена и их взаимосвязь в процессе проявления координационных способностей / В.В. Руденик, Н.И. Козлова, Э.П. Позюбанов // зб. навук. прац / Брэсц. дзярж-га ун-та імя А.С. Пушкіна, 2009. – Вып. 5 : Вуч. запіскі Брэсц. дзярж-га ун-та імя А.С. Пушкіна, 2009, Ч. 1 : Гуманітарныя і грамадскія навукі. – С. 168–177.
10. Бойченко, С.Д. Особенности обучения двигательным действиям в средних учебных заведениях милиции / С.Д. Бойченко, В.В. Руденик, В.Е. Костюкович // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 52–55.
11. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры – Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск : Лазурак, 2002. – 312 с.